

SALADE DE BORD DE MER

Mardi 18 Juillet 2017

Un plat pratiquement complet. Il ne manque qu'un laitage mais il n'y a pas sa place sauf si vous rajoutez des dés de feta ou de chèvre.



Salade de bord de mer pour 2 personnes et 7pp- 7 sp-5spl par part

- 240 g de colin*
- 200 g de pommes de terre nouvelles *
- 200 g de haricots verts *
- quelques feuilles de salade *

- 4 oignons nouveaux*
- 40 g de câpres*
- 40 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 court-bouillon
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre
- ciboulette, cerfeuil

Pocher le colin dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller .Réserver

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. Les égoutter, les refroidir sous l'eau froide. Réserver

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler, les couper en rondelles

Peler et émincer les oignons

Couper les olives en rondelles et les câpres en 2 s'ils sont trop gros

Mélanger salade, pommes de terre, haricots verts, olives, câpres, oignons, colin et disposer dans 2 assiettes

Saupoudrer de ciboulette et de cerfeuil ciselés

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre, huile et un peu d'eau gazeuse pour l'allonger et verser au moment de servir

Cette salade peut se préparer à l'avance en la gardant au frais mais dans ce cas ne l'assaisonner qu'au moment de servir

Un autre poisson peut faire l'affaire : cabillaud, saumon ...

Pour le repas du soir : salade de bord de mer (7pp- 7 sp-5spl)- salade de fruits maison (0pp- 0 sp)-10 g de chocolat noir 99 % (1 pp- 3 sp). Total : 8pp- 10 sp-8spl

Vous pouvez rajouter un laitage que j'ai pris à 16h

Très bon mardi sous un soleil brulant